

10月 保健だより

吉岡中学校 保健室



10月に入り、朝晩が涼しくなってきました。学校でも、風邪をひいている人が増えてきています。衣替えの時期でもありますので、上着等で上手に調節するようにしましょう。

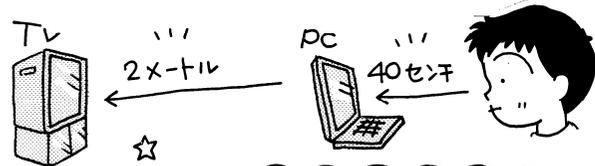
風邪の予防には、まず手洗い・うがいです。学校でも面倒くさがらず、手洗い・うがいしましょう。また、家庭では、睡眠・栄養をしっかりととりましょう。



10月目の目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ！

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

身体測定の結果

1年生と3年生は9月2日、2年生は9月4日に身体測定を行いました。4月の身体測定の結果と比較して、どの学年も身長・体重ともに伸びています。

3年生は、部活がなくなったからか、体重が増加している生徒が目立ちました。急な増減は、身体の負担になります。夏休み明けに、急に体重が増えたり、減ったりしたかな？という人は、食生活や生活リズムをもう一度見直しましょう。

		4月		9月	
		身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男	152.3	44.5	155.3	46.8
	女	151.5	44.7	152.8	45.1
2年	男	162.0	56.0	164.1	57.5
	女	154.6	46.5	155.0	47.6
3年	男	160.0	51.5	162.2	53.1
	女	155.4	48.0	155.5	48.1



薬物乱用防止教室の開催について

保護者の方へ

今年度も、薬物乱用防止教室を開催いたします。

テレビや新聞等でも報道されていますが、「危険ドラッグ」の乱用者が、重大な交通死亡事故を引き起こしたりする事案が後を絶たず、深刻な社会問題となっています。生徒と一緒に薬物乱用防止について、学ぶ機会として、ぜひこの機会に御参加いただけたらと思います。

日時 平成26年10月28日(火) 15:05~15:55
場所 吉岡中学校 体育館
講師 熊谷警察署 生活安全課より2名来校

※今まで、合法ハーブ等と称して販売される薬物を「脱法ドラッグ」と呼んでいましたが、「危険ドラッグ」と名称が変更になりました。